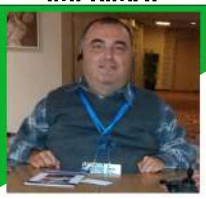
Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT



Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ
revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Martie - Aprilie 2022
Se distribuie gratuit
Nr. 229 - 230

„Vedeți ce dragoste
ne-a arătat Tatăl,
să ne numim copii
ai lui Dumnezeu! "
1 Ioan 3:1

Editorial

ÎMPREUNĂ... de 19 ani!
sau
„Pentru o vreme ca aceasta" (Estera 4: 14)

Burcea Aurel
Președinte As. „HandHope"
Primvicepreședinte As. „Ridică-te și umblă"

În fiecare an, când trebuie să scriu articolul pentru rubrica „Editorial" a revistei din luna martie, gândurile mă duc înapoi în timp, la momentele de început, accentul căzând pe dorința mea mare de a exista „ceva" care să ne apropie, să ne informeze și să ne fie de folos în situația în care eram și încă mai suntem din unele puncte de vedere.

Cu putere și mai mare îmi vin însă în minte îndemnurile puternice și constante, primite din partea lui Dumnezeu, de a mă convinge că este planul Său ca eu să mă implic și să fiu cel prin care El să aducă la existență ceea ce îmi doream atât de mult și de care era atât de mare nevoie în ceea ce ne privește pe noi, persoanele cu dizabilități.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:
Doi sportivi nevăzători au plecat să... - pag. 3
O dragoste mai presus de rațiune - pag. 4
De ce m-a făcut Dumnezeu? - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Am supraviețuit unui AVC - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.19

continuare din pag. 1

De asemenea mi se împrospătează în minte multele demersuri făcute în acea perioadă de început pentru ca să existe nu numai ce citiți acum și țineți în mână (mă refer la cei care o primiți în format tipărit), dar să existe și emisiunea „Nu ești singur" de la radio Vocea Speranței, precum și ceea ce peste ani avea să apară și să se numească asociația „Ridică-te și umblă"

Mă uit la acest titlu, „ÎMPREUNĂ… de 19 ani!", și în mintea mea se derulează filmul acestor 19 ani de apariție continuă a revistei (martie 2003 - martie 2022).

În urmă cu 19 ani lucrurile nu stăteau deloc cum stau astăzi, în sensul că nu exista internet, telefonia mobilă era la începuturi, prețurile fiind atât de mari încât puțini își permiteau, aria de acoperire era mică, chiar și în orașe fiind mari probleme cu semnalul, iar accesul la telefonia fixă era limitat din cauza centralelor vechi, încât un mic număr de persoane avea acces la ea. Mijlocul de comunicare cel mai des utilizat era încă scrisoarea!

În condițiile acestea vă dați seama că accesul la informație în ceea ce privește drepturile noastre era foarte limitat, pentru majoritatea dintre noi chiar inaccesibil!

Însă vă rog să vă reamintiți cum stăteau lucrurile și mai înainte în ceea ce privește comunicarea și accesul la informații!

Așa cum am spus și în ceilalți ani, eu am ajuns să fiu paralizat de la gât în jos, în septembrie 1986, la vârsta de 14 ani și nouă luni, în urmă unei sărituri cu capul înainte într-o apă de mică adâncime. În anii aceia de dinainte de revoluție, drepturile persoanelor cu dizabilități erau aproape zero, accesul la informație nu exista, iar singurul mijloc de comunicare era scrisoarea. Din sutele de mii de persoane cu dizabilități din perioada aceea, puțini aveau ocazia și bucuria de a merge în mod regulat la centre de recuperare sau stațiuni și astfel să se poată întâlni și să comunice cu persoane aflate în aceeași situație!

După 1990, am crezut că lucrurile se vor îmbunătăți rapid, însă dezamăgirea a fost cruntă deoarece lucrurile se mișcau cu viteza melcului.

În perioada aceea am resimțit din plin nevoia de comunicare, nevoia de informare și nevoia de părtășie cu cei asemenea mie. Atunci am început să mă gândesc la faptul că cel puțin un pliant care să conțină informații diverse, ar fi de mare folos să apară regulat și să ajungă la cât mai multe persoane cu dizabilități.

Atunci când am început să cred în existența lui Dumnezeu (până pe la începutul anului 1990 am fost un ateu înrăit și batjocoritor) dorința mea de a exista căi și mijloace de comunicare și de informare, a crescut și mai mult, deoarece acum doream să spun la cât mai mulți ce PRIETEN minunat descoperisem în Sfânta Scriptură, cât de mult ne iubește și ce planuri minunate are el cu fiecare dintre noi! Ardeam de nerăbdare să spun la cât mai mulți că nu suntem singuri în durerea și necazul nostru! Prin Sfânta Scriptură bunul Dumnezeu mi-a schimbat în totalitate viața și starea sufletească, facându-mă să renunț pentru totdeauna la hotărârea pe care o luasem atunci. Mă refer la sinucidere.

Atunci am început să mă rog cu ardoare, rugându-L pe El să deschidă uși și inimi pentru ca și noi, cei cu dizabilități, să avem drepturi, să avem căi și mijloace prin care să comunicăm și prin care să avem acces la informații. Acum dorința mea cea mai mare era ca cei asemenea mie, împreună cu cei dragi ai lor, să descopere frumusețea Bibliei, iar prin intermediul ei să descopere cât de mare și de minunat este Dumnezeul și Mântuitorul nostru și astfel să își dorească și să înceapă o relație profundă cu Cel care ne-a creat, care a murit și a înviat tocmai pentru ca noi să putem să avem iarăși parte de acea viață veșnică, fără durere, boală, suferință sau orice altceva de felul acesta (Apocalipsa 21:4-5 ***El va șterge orice lacrimă din ochii lor. Și moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tînguire, nici țipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintîi au trecut. Cel ce ședea pe scaunul de domnie a zis: Iată, Eu fac toate lucrurile noi." Și a adăugat: „Scrie, fiindcă aceste cuvinte sînt vrednice de crezut și adevărate."***)! Să avem parte de acea viață din belșug (Ioan 10:10 u.p. ***Eu am venit ca oile să aibă viață, și s'o aibă din belșug***.), plină de bucurie, sănătate, împlinire și tot ceea ce acum sufletul și inima noastră tânjește și dorește să le aibă!

Și astfel, după ani de rugăciune, în martie 2003 a apărut revista „Împreună" și emisiunea săptămânală „Nu ești singur" la postul Radio Vocea Speranței, iar în 18 aprilie 2010 a avut loc prima întâlnire a ceea ce mai târziu avea să se numească asociația „Ridică-te și umblă". Toate acestea datorită Lui, datorită dragostei și purtării Sale de grijă, pe care le are din belșug față de noi! (Cine dorește să se convingă că toate acestea sunt lucrarea Lui, îl rog să citească toate editorialele scrise de mine în revistele apărute în luna martie a fiecărui an, pentru că în cuprinsul lor sunt punctate unele dintre multele Lui intervenții în apariția și susținerea tuturor celor enumerate mai sus.)

Acestea fiind spuse, cred că ați înțeles deja de ce am subintitulat acest articol ***„Pentru o vreme ca aceasta"*** (Estera 4: 14)! Sunt ferm convins că toate acestea El le-a adus la existență tocmai „Pentru o vreme ca aceasta" și sunt încredințat că ele vor exista atâta vreme cât bunul Părinte ceresc, în prestiința și atotștiința Lui, va considera că este nevoie de ele! Pentru tine și pentru mine le-a adus El la existență! Întrebarea este dacă acestea, inclusiv revista pe care o ții acum în mână și o citești, le-ai lăsat să te informeze și mai ales să îți îndrepte inima și gândurile către Acela care te iubește atât

continuare în pag. 15

Răzvan Nedu & Alex Benchea

Doi sportivi nevăzători au plecat să cucerească Vârful Elbrus, cel mai înalt munte din Europa

Lavinia Elena Niculicea

Răzvan Nedu și Alex Benchea, cei doi sportivi din Lotul Național de Paraclimbing care văd împreună 1%, au plecat într-o nouă expediție pentru România. După ce au urcat pe Kilimanjaro și Mont Blanc, cei doi au plecat spre cel mai înalt punct din Rusia și din Europa, Vârful Elbrus, din Masivul Caucaz, a anunțat Asociația Climb Again.

Potrivit sursei citate, expediția se va desfășura în perioada 2-12 august, iar cei doi alpiniști vor urca la 3.100 metri, la Terskol, apoi la 4.100 metri, la Priut, până ajung la 5.642 metri, pe vârf, pe data de 8 august 2021.

„Luni, 2 august, echipa a aterizat cu bine în Rusia. Sportivii și-au petrecut noaptea la un hotel din Baksan Valley la poalele muntelui. Marți, 3 august, începe urcarea spre 5.642m…," au transmis reprezentanții Climb Again.

Răzvan și Alex sunt însoțiți de antrenorul Claudiu Miu, alpinistul Teofil Vlad, coordonatorul Iulian Lupoaia și de fotograful Cătălin Grigoriu.

Răzvan Nedu, în vârstă de 24 de ani, este căpitanul Lotului Național de Paraclimbing și instructor de escaladă la Climb Again. Își petrece 10 ore pe zi la sala de escaladă unde antrenează copii și tineri, atât tipici, cât și cu dizabilități. Practică escalada de aproape 5 ani.

„Mă antrenez de cinci ori pe săptămână, câte trei ore. Este o parte foarte importantă a vieții mele. Antrenamentul este dificil, deoarece obiectivul său este să mă ajute să evoluez, iar pentru a se întâmpla asta sunt nevoit să ies din zona mea de confort. Este normal să îmi fie greu, dar mie chiar îmi place, pentru că mă provoacă constant să evoluez. Escalada a devenit pentru mine un mod de viață. Îmi oferă posibilitatea de a cunoaște mulți oameni și de a face schimb de experiențe. Nu îmi pot imagina viața fără cățărat", a declarat Răzvan Nedu, care în ultimele două luni a adus României două medalii de argint obținute la două cupe mondiale de paraclimbing.

Alex Benchea, în vârstă de 22 de ani, se declară un tânăr optimist, ambițios și hotărât. Student la Facultatea de Geografie din Cluj-Napoca, el s-a născut fără vedere și i se spune „băiatul cu ochii albi". Alex Benchea susține că, indiferent de context, dacă ești hotărât, dacă te pregătești și dacă ai oamenii potriviți, care cred în visul tău, poți inspira o țară întreagă.

„Prima dată când m-am cățărat a fost în liceu, însă doar de doi ani practic acest sport în mod regulat. Fiind o fire optimistă mereu am privit așa-zisele dificultăți drept provocări, căci așa am simțit că o să reușesc să cresc. Un lucru care mă motivează tare mult este faptul că am alături o echipă extraordinară, care mă impulsionează să îmi depășesc limitele. Abia aștept să ajung și pe Elbrus, pentru că la bază mă consider un explorator și un mare iubitor al muntelui", a spus Alex Benchea.

Claudiu Miu, antrenor și fondatorul Asociației Climb Again, spune că pentru cei doi alpiniști „imposibilul devine zilnic posibil".

„Faptul că sunt nevăzători, nu îi oprește. Antrenamente, dureri, reușite și eșecuri, victorii și momente de neputință. Dar, mai presus de toate, voință. Așa sunt ei și așa sunt toți sportivii antrenați și crescuți la Climb Again în ultimii ani. Ne așteaptă multe provocări și sperăm să vă trimitem peste câteva zile imagini cu steagul României pe Elbrus", a afirmat Claudiu Miu.

Climb Again a dezvoltat primul centru de terapie prin escaladă din Europa, la București, în urmă cu 3 ani, și coordonează Lotul Național de Paraclimbing al României. Anul acesta rezultatele extraordinare de la Cupele Mondiale de Paraclimbing au confirmat valoarea și ascensiunea acestui sport în România.

Elbrus este cel mai înalt și mai proeminent vârf din Rusia și Europa, fiind situat în partea de vest a Caucazului. Vulcanul adormit se ridică la 5.642 m deasupra nivelului mării și este cel mai înalt stratovulcan din Eurasia, precum și cel de-al zecelea cel mai proeminent vârf din lume.

Partenerii care susțin această expediție sunt: Fundația Superbet, Decathlon România, Viva Credit, Zuzu, Groupama, Kaufland România, R Systems, Forever, Comitetul Național Paralimpic, FRAE.

Asociația Climb Again, coordonator al echipei de paraclimbing a României, este o organizație non-guvernamentală afiliată la Federația Română de Alpinism și Escaladă (FRAE), fondată și condusă de Claudiu Miu, fost campion balcanic de escaladă. Încă din 2014, Climb Again organizează sesiuni gratuite de terapie prin escaladă, kinetoterapie și consiliere psihologică pentru copii și tineri cu dizabilități: deficiență de vedere, de auz, tulburare de spectru autist, tulburări neuromotorii, deficiențe asociate.

-sfârșit-

Sursa: https://jurnal-social.ro/doi-sportivi-nevazatori-au-plecat-sa-cucereasca-varful-elbrus-cel-mai-inalt-munte-din-europa/
Preluat cu permisiune

„Biblia rămâne cea mai citită carte. Tu ai citit-o?”

O dragoste mai presus de raţiune

Carmen Lăiu

În cartea *O dragoste mai presus de raţiune,* John Ortberg prezintă nuanţe familiare şi ascunse ale unei iubiri care se exfoliază revelator, de la un capitol la altul, folosindu-se de istorii trăite şi de episoade biblice, precum şi de ilustraţii cunoscute din literatură.

Ghidat pas cu pas printre faţetele a ceea ce autorul clamează a fi o dragoste mai presus de raţiune, cititorul ajunge, în final, la miezul acestei iubiri: Dumnezeul devenit zdrenţuros, coborât la nişte oameni zdrenţuroşi, la care n-a putut renunţa.

Doctor în psihologie clinică la Seminarul Fuller, conferenţiar şi pastor prezbiterian, scriitor deja cunoscut publicului din România, John Ortberg îşi construieşte cartea încercând să găsească răspuns, în cele 12 capitole, la întrebarea: Cum explici o dragoste ce nu poate fi explicată? O dragoste care se investeşte în cei imposibil de iubit, îi atinge transformator pe cei de neatins, fără să depindă vreodată de valoarea obiectului ei, ci numai de meritele Celui care o oferă.

Pentru a exemplifica povestea celor două tipuri de iubire – iubirea care caută valoare în obiectul ei şi cea care creează valoare –, Ortberg se foloseşte de experienţa surorii sale, Barbie, şi a păpuşii ei preferate, Pandy: o păpuşă cumpărată dintr-un magazin mare din Chicago, cu faţa şi mâinile din cauciuc şi corpul umplut cu material textil, aşa încât să fie moale la atingere.

O păpuşă de cârpă, după cum o numeşte autorul, una care s-a deteriorat de-a lungul timpului până în punctul în care n-ar mai fi putut fi vândută şi nici măcar dăruită altcuiva. Barbie a continuat însă să-şi iubească cu aceeaşi tandreţe păpuşa în zilele decăderii ei, ca şi în zilele în care era cu adevărat strălucitoare. Dormea cu ea, o aducea la masă, făcea baie împreună cu Pandy şi nu se dezlipea de ea nici măcar în vacanţe.

Într-o ocazie, familia Ortberg a fost nevoită să se întoarcă în Canada, tocmai de la graniţa cu statul Illinois, la hotelul unde Pandy fusese, într-un mod cu totul nefericit, uitată. În cele din urmă, când Barbie a crescut, iar Pandy a ajuns o grămadă de zdrenţe, mama ei a păstrat păpuşa într-o cutie (o soartă privilegiată de care nu avuseseră parte şi alte jucării). Douăzeci de ani mai târziu, atunci când mezina lui Barbie a ajuns la vârsta la care îşi dorea o păpuşă, Pandy a fost dusă la un spital de păpuşi din California, unde a fost transformată în păpuşa frumoasă de odinioară.

Ceea ce a dat atâta valoare unei păpuşi zdrenţuroase a fost, evident, iubirea lui Barbie pentru ea (iubire care i-a determinat, la rândul lor, pe cei ce o iubeau pe micuţă să îi îndrăgească şi păpuşa). Chiar şi atunci când a ajuns o jucărie care merita aruncată, Pandy era încă iubită, nu pentru că era frumoasă, ci pentru că Betty o iubea cu o iubire care o făcea să fie mai frumoasă decât oricare altă păpuşă.

Pornind de la povestea lui Pandy, Ortberg analizează două adevăruri despre fiinţele umane. Primul este acela că suntem nişte păpuşi de cârpă, care poartă în ele defecte, răni, zdrenţe pe care încercăm să le camuflăm cu mai multă sau mai puţină măiestrie. Al doilea adevăr este că Dumnezeu nu ne iubeşte cu acel tip de dragoste care se dăruieşte doar dacă întâlneşte în celălalt calităţi care să-l facă uşor de iubit. Suntem iubiţi de Dumnezeu cu o dragoste care ne conferă valoare, ne transformă din creaturi zdrenţuite de păcat în comori inestimabile.

O dragoste care se investeşte în cei imposibil de iubit, îi atinge transformator pe cei de neatins, fără să depindă vreodată de valoarea obiectului ei, ci numai de meritele Celui care o oferă.

Acesta este singurul tip de dragoste care poate oferi speranţă păpuşilor de cârpă, spune Ortberg, amintind că termenul englezesc vechi pentru acest mod de a iubi este caritate (engl. charity), un cuvânt care exprima dragostea oferită fără merit, ca un dar. De fapt, dragostea autentică vine întotdeauna ca un dar, scria C. S. Lewis, punctând faptul că avem, fiecare dintre noi, lucruri care nu pot fi iubite în mod natural.

„Nu este vina nimănui dacă nu suntem iubiţi din acest motiv. Este ca şi cum le-am cere oamenilor să le placă gustul de pâine mucegăită sau sunetul unui sfredel mecanic”, explica scriitorul britanic, subliniind că iubirea pe care o primim de la cei dragi în ciuda faptului că avem (şi) trăsături de neiubit se datorează caritaţii – pentru că „Dragostea Însăşi sălăşluieşte” în cei care ne iubesc.

Folosindu-se de întâmplări biblice, de istorii trăite sau de secvenţe din viaţa vreunui personaj literar, Ortberg înlătură cu migală praful de pe adevăruri vechi despre relaţia om-Divinitate,

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

aducând în lumina reflectorului caracteristicile unei iubiri imposibil de înțeles de logica umană. Este o dragoste care se dăruiește și slujește pe cel iubit („Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El, să nu piară, ci să aibă viața veșnică" – Ioan 3:16).

„În planul lui Dumnezeu, faptul că tu ești ales mă îmbogățește și nu mă micșorează."

Este o dragoste care *ne acordă atenție*. Iisus i-a observat pe cei invizibili și S-a oprit să-i asculte și să-i ajute. „Nimeni nu a văzut vreodată ca Iisus", punctează autorul. El l-a văzut pe orbul din naștere, l-a observat pe Zacheu în ascunzătoarea lui de frunze, a văzut o femeie bolnavă de 12 ani într-o mulțime gălăgioasă, unde era ușor să fii trecut cu vederea. O dragoste care îi atinge pe cei de neatins, fie ei vameși, leproși, necircumcișii. O dragoste accesibilă oricui are nevoie disperată de ea.

O dragoste care îi atinge pe cei de neatins, fie ei vameși, leproși, necircumcișii. O dragoste accesibilă oricui are nevoie disperată de ea.

Mai presus de toate, este o iubire care *ne ajută să o luăm de la capăt,* în orice punct al experienței noastre, atunci când conștientizăm că am eșuat lamentabil. Avem de-a face cu Dumnezeul celei de-a doua șanse. Dacă există un domeniu în care subestimăm cel mai adesea dragostea lui Dumnezeu, atunci acest domeniu se referă la dorința Lui de a ierta, observă Ortberg, contrapunând orbirii noastre dovezile evidente că departamentul Lui preferat este cel al obiectelor pierdute. El este cel care caută monedele pierdute, merge în căutarea oilor rătăcite și aleargă în întâmpinarea fiilor rătăcitori.

În cele din urmă, dragostea Lui nu este una care ne serializează, ci una care ne alege pe fiecare: „te chem pe nume: ești al Meu" (Isaia 43:1). Într-o lume a individualismului competitiv, în care ne luptăm pentru a demonstra că avem o contribuție de adus, că nu merităm să fim respinși, vestea extraordinară este că suntem aleși, oricât de imperfecți am fi.

Frumusețea iubirii divine se vădește în faptul că nimeni nu este ales în detrimentul altcuiva: „În planul lui Dumnezeu, faptul că tu ești ales mă îmbogățește și nu mă micșorează." Este un adevăr ilustrat de chemarea primită de poporul Israel, ales nu în ciuda altor popoare, ci de dragul celorlalte, care urmau să fie atrase spre un Dumnezeu invizibil printr-o comunitate întrupată.

Cel mai tragic dintre personajele biblice este Dumnezeu Însuși, pe care creaturile Sale Îl dezamăgesc și Îl trădează atât de des.

În ultimele capitole ale cărții, Ortberg explorează impactul pe care îl are dragostea divină asupra vieții celor care se lasă cuceriți de ea. În primul rând, este vorba de *siguranța deplină* pe care ne-o oferă faptul că suntem obiectul vegherii și grijii Lui.

Deși trăim în valea umbrei morții, deși lumea noastră e înțesată de violență, de boală și dezastre, totuși suntem în deplină siguranță în mâinile lui Dumnezeu. De fapt, Biblia ne asigură că unele dintre cele mai înspăimântătoare locuri și contexte (cuptorul încins de șapte ori, groapa cu lei, închisoarea sau o mare imposibil de trecut de la un capăt la altul pe jos) s-au dovedit a fi foarte sigure, datorită Celui care merge împreună cu copiii Săi.

Faptul că ne știm în mâna unui Dumnezeu atotputernic ne dă libertatea de a crește, de a ne asuma riscurile inerente procesului de dezvoltare și de a ne încrede în Cel care are grijă până și de aspectul crinilor de câmp, până și de cina păsărilor cerului. Și, nu în ultimul rând, dragostea lui Dumnezeu este cea care ne dă imboldul de a-i găsi pe cei care se luptă cu anxietatea, cu sentimentul că nu sunt vrednici de iubit, și de a le împărtăși adevărul că dorința noastră arzătoare de a fi iubiți este numai un ecou palid al dorinței lui Dumnezeu de a ne iubi.

„Nimic din ce-ai putea face nu L-ar putea determina pe Dumnezeu să te iubească mai mult decât o face acum", după cum nimic din ceea ce facem nu-L determină să ne iubească mai puțin, concluzionează Ortberg. O afirmație care îi șochează pe cei care și-au petrecut viața încercând să-și câștige dreptul de a fi iubiți. Și o afirmație care ar putea, în egală măsură, să-i arunce în capcana harului ieftin pe cei care nu s-au lăsat atinși și transformați de dragostea Celui care nu S-a îndurat să trăiască știind că noi eram condamnați la moarte.

Ceea ce-L apropie pe Dumnezeu de inima noastră, deslușindu-ne fărâme din dragostea Lui, este faptul că S-a dezbrăcat de gloria Lui și a îmbrăcat livreaua de slujitor. „Dintre toți dumnezeii mitologiei, ai literaturii și religiilor, acesta este singurul Dumnezeu Zdrențuros", notează Ortberg.

Pentru că noi nu puteam străbate hăul care ne despărțea, El a devenit un prunc născut și înfășat într-o iesle, a fost insultat din cauza împrejurărilor nașterii Lui, respins de ai Săi, batjocorit, lovit și scuipat, dezbrăcat și atârnat pe o cruce. Slava Lui s-a arătat tocmai în disponibilitatea de a îmbrăca zdrențele naturii noastre și de a suferi tot ceea ce demonii și oamenii au putut născoci mai rău pentru a-L umili și pentru a-L răni.

Cel mai tragic dintre personajele biblice

continuare în pag. 9

De ce m-a făcut Dumnezeu?

„Te laud că sînt o făptură aşa de minunată.
Minunate sînt lucrările Tale,
şi ce bine vede sufletul meu lucrul acesta!"
Psalm 139: 14

Acum câțiva ani, a fost găsit cel mai magnific diamant din istoria lumii într-o mină din Africa. Acesta a fost prezentat apoi regelui Angliei pentru a-i împodobi coroana. Regele l-a trimis la Amsterdam ca să fie tăiat de un expert în prelucrarea pietrelor scumpe. Îți poți imagina ce a făcut cu el?

A luat acest giuvaer de o valoare inestimabilă şi a făcut o crestătură în el. Apoi l-a lovit o dată tare cu ciocanul lui, şi minunatul giuvaer a căzut în mâna lui, spart în două. Câtă nesăbuință! Ce pierdere! Câtă lipsă de grijă!

De fapt, nu aşa stăteau lucrurile. Pentru că vezi tu, acea singură lovitură cu ciocanul fusese studiată şi plănuită zile întregi, ba chiar săptămâni. Desene şi trasări au fost făcute pe piatra prețioasă. Calitatea lui, defectele, şi posibilele linii de-a lungul cărora s-ar fi putut crăpa au fost studiate până la cel mai mic detaliu. Şi omul căruia i-a fost încredințat era unul dintre cei mai iscusiți tăietori în pietre prețioase din lume.

Acum mai crezi că lovitura aceea a fost o greşeală? Nu, a fost cheia bolții şi culmea măiestriei tăietorului în pietre prețioase. Când l-a lovit, a făcut singurul lucru care i-ar fi dat acelui giuvaer cea mai perfectă formă, strălucire şi splendoare a lui. Lovitura care părea să distrugă acea minunată piatră prețioasă era de fapt răscumpărarea ei perfectă, pentru că din jumătățile obținute s-au format două giuvaere magnifice. Numai ochiul dibaci al expertului tăietor în piatră a putut vedea frumusețea celor două diamante ascunse în piatra neşlefuită şi netăiată aşa cum ieşise din mină.

Câteodată, în acelaşi fel, Dumnezeu îngăduie să cadă o lovitură usturătoare peste viața ta. Sângerezi, simțind durerea, şi sufletul tău plânge în agonie. La început crezi că lovitura este o greşeală îngrozitoare. Dar nu este, pentru că tu eşti pentru Dumnezeu cea mai prețioasă bijuterie din lume. Şi El este cel mai iscusit tăietor în pietre scumpe din univers.

Într-o zi tu trebuie să fii una din bijuteriile care vor împodobi coroana Împăratului. Aşa cum stai acum în mâna Lui, El ştie foarte bine ce trebuie să facă cu tine. Nici măcar unei singure lovituri nu i se va permite să cadă asupra sufletului tău temător fără voia dragostei lui Dumnezeu. Şi poți fi sigur că din adâncul experienței, vei vedea binecuvântări negrăite, şi o bogăție spirituală pe care nu ți-ai imaginat-o niciodată înainte. (J.H.M.)

Într-una din cărțile lui George MacDonald, unul din personaje face această remarcă dureroasă: „Mă întreb de ce m-a făcut Dumnezeu. Nu văd nici un scop în aceasta!" Un alt personaj îi răspunde: „Poate nu vezi nici un scop acum, dar El nici n-a terminat să te facă. Şi pe lângă aceasta, tu te împotriveşti procesului".

Dacă oamenii ar crede că sunt încă în procesul creației, dacă s-ar supune Creatorului, lăsându-L să-i modeleze aşa cum modelează olarul lutul, şi dacă s-ar preda pe ei înşişi acțiunii roții Lui într-un act minunat şi deliberat, curând vor vedea că sunt în stare să mulțumească pentru fiecare apăsare a mâinii Lui, chiar dacă este dureroasă. Şi uneori ei trebuie nu doar să creadă, ci şi să aibă în vedere scopul lui Dumnezeu: „Să ducă pe mulți fii la slavă" (Evrei 2:10).

Nici o singură lovitură nu poate lovi, Dacă Dumnezeul dragostei nu găseşte potrivit.

„Nu v'a ajuns nici o ispită, care să nu fi fost potrivită cu puterea omenească. Şi Dumnezeu, care este credincios, nu va îngădui să fiți ispitiți peste puterile voastre; ci, împreună cu ispita, a pregătit şi mijlocul să ieşiți din ea, ca s'o puteți răbda." *(1 Corinteni 10: 13)*

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Alege să trăiești sănătos

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Cineva îmi spunea la un moment dat, ei hai că doar nu vrei să trăim 1000 de ani! Mâncăm și bem ce ne place, și dacă e să murim, murim. Asta este până la urmă tot murim! Și cei care mănâncă sănătos mor!

În parte avea dreptate, toți suntem datori cu o moarte, fie că avem sau nu un regim alimentar, fie că avem sau nu o viață echilibrată.

Nu sunt scutiți de boală sau suferință nici cei care păstrează cu dedicare anumite norme sanitare și principii de viață. Doar propria străduință nu este de ajuns pentru a duce o viață constantă și de a te bucura pe deplin pe acest pământ!

Trebuie să mai fie ceva!

Sunt cel puțin două alternative pe care oamenii le au la îndemână încă din copilărie:

Calea largă... fără limite spre abis

Pe de-o parte poți să te lași în voia "sorții" și a plăcerii, mânat fiind de anturaj, de orice sclipire care îți promite că vei fi fericit. Te afunzi în vicii ca să scapi de frustrare, ca să înăbuși mânia, supărarea, sau ca să fii în rând cu lumea, să simți euforia aceea, care trece mai repede de cum a venit... și lasă un gust amar, ca să mai umpli un pahar.

Cel mai mare pericol pe această cale este să crezi că te poți întoarce oricând din drum. Este ca și când ai înainta cu viteză pe șosea călcând accelerația, și turând motorul la maxim și să crezi ca vei putea frâna în siguranță, fără să te lovești tu și fără să-i rănești pe ceilalți.

Dacă ne uităm în "lumea bună", în lumina reflectoarelor totul este zâmbet și sclipire, însă în culise, auzim deodată la știri că "x" s-a despărțit de "z", sau "y" a fost dus la spital din cauza unei supradoze.

Așa este lumea în care trăim, o dramă, contraste, care se îndreaptă către neant, pentru că nu oferă decât o clipă de... plăcere, acum.

În timp ce era în pustie, fiind ispitit încă de la începutul lucrării Sale, Domnul Hristos a fost dus pe un munte înalt de unde vrăjmașul a ridicat o parte de cortină și I s-au arătat splendorile lumii, sclipirea, râsul, plăcerea spunând că vor fi ale Lui, dacă i se închină. Dar Domnul Hristos a tras de cealaltă parte a cortinei pe care o cunoștea din veșnicie, și pe care a simțit-o în viața Sa pământească. În această parte, se observa cum oricât de frumoase, florile ajungeau să devină la fel de uscate precum iarba, tinerii plângeau sub zâmbetul lor mascat, oamenii cădeau în neființă după o clipă de plăcere.... agonie, suspin, singurătate, disperare, în spatele poleielii.

Lipsa de înfrânare, puțin aici, puțin acolo, lipsa de încredere, lipsa unei motivații, a unui scop pe termen lung, ne pot face să ne simțim că ne aflăm pe o barcă fără vâsle, mergând în direcția în care se îndreaptă curentul.

Numai omul este întors pe dos, el consideră că legile nu există... se poate trezi când vrea, poate mânca ce dorește, poate vorbi fără să sufere consecințe... totuși când vine "nota de plată" sunt surprinși! Există legi și pentru om?

Ce ar fi dacă într-o zi ne-am trezi și soarele, la răsărit, s-ar arăta pe cer ca la prânz? Ar fi un cataclism. Sau ce ar fi dacă ne-am trezi cu peștii mării pe uscat încercând să meargă? Ar muri în câteva minute. Ce-ar fi dacă Floarea Soarelui ar mai înceta să își mai îndrepte coroana spre Soare? S-ar compromite recolta. Cu siguranță vă aud spunând că este un non-sens să se întâmple așa pentru că ele se supun unor legi, pe care nu le calcă.

Numai omul este întors pe dos, el consideră că legile nu există... se poate trezi când vrea, poate mânca ce dorește, poate vorbi fără să sufere consecințe... totuși când vine "nota de plată" sunt surprinși! Există legi și pentru om?

Calea îngustă... spre fericire

Atunci când mergem la munte, de cele mai multe ori, cărările nu sunt largi, ci înguste și marcate, pentru ca să știi încotro te îndrepți, să îți poți lua repere. În acest fel știi cât mai ai de parcurs, unde te afli și cum poți ajuta și pe alții.

Așa se întâmplă și în viața zilnică.

Omul este o ființă complexă, pentru că nu

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

trăiește doar din punct de vedere fizic, precum celelalte viețuitoare, ci are conștiință, rațiune, sentimente, care se îmbină și formează personalitatea sa, distinctă de oricare altă ființă vie de pe pământ.

Pe această cărare, există legi ale sănătății, ale fizicii, chimiei, există legi morale și legi spirituale.

Toate formează o protecție în jurul omului, care nu se mai află în Eden.

Lumea nu este un loc perfect, este un loc unde învățăm cu ajutorul durerii importanța deciziilor pe care le luăm.

Suntem în drum spre fericire, însă ea se va simți cu adevărat, când vom ajunge la destinație!

Este singura soluție care ne poate ajuta să rămânem consecvenți, atenți și conștienți de dependența noastră de Dumnezeu, singurul care ne poate ocroti și ne poate învăța cum să ne trăim viața, astfel încât să ne bucurăm de fiecare clipă, chiar și aici pe pământ.

Lumea noastră nu-i paradisul...

Oricât ne-am strădui să trăim de sănătos, să fim de atenți în vorbire, în gândire și să ne purtăm bine cu semenii, nu ar fi de ajuns, dacă nu suntem conectați la sursa corespunzătoare.

Oricât ne-am strădui să fim de buni, de corecți în toate, viața noastră pe pământ, poate doar să ne aducă aminte că nu suntem în paradis.

Și atunci de ce să ne mai chinuim...? Măcar să ne distrăm..., spun unii.

Citeam despre o persoană care a devenit cunoscută după ce a supraviețuit miraculos unei tentative de sinucidere de pe un pod înalt din America. Spunea că după ce a sărit de pe pod, și-a dat seama că a greșit și s-a rugat lui Dumnezeu să îl ajute. Dumnezeu i-a ascultat rugăciunea și l-a salvat.

Există mai multe feluri de a te autodistruge și cel mai uzitat mod este acela al neglijării și utilizării neînțelepte a trupului nostru. De ce să ajungi până la ultima respirație pentru a te ruga?

Este singura soluție care ne poate ajuta să rămânem consecvenți, atenți și conștienți de dependența noastră de Dumnezeu, singurul care ne poate ocroti și ne poate învăța cum să ne trăim viața, astfel încât să ne bucurăm de fiecare clipă, chiar și aici pe pământ.

Dacă ar fi să îl parafrazez pe Solomon aș spune că mâncarea își are timpul și rostul ei, gândurile își au timpul și rostul lor.

Toate lucrurile din viața noastră sunt întrepătrunse. Cunoaștem despre vitamine că în organism operează unele în legătură cu altele, și de aceea se recomandă ca alimentele noastre să ne fie medicamente, și nu invers. Hrana vegetală creată de Dumnezeu este în așa fel proiectată ca să slujească omului ca aliment, ca medicament, ca tratament, și ca plăcere.

Pentru a ne bucura pe deplin, vă invit să luăm în considerare câțiva pași pentru a ne simți mai bine în viața de zi cu zi:

- Să îmi aduc aminte că deși doar ziua de astăzi îmi aparține, sunt responsabil de viața mea de mâine, încă de acum
- Să adopt obiceiuri alimentare sănătoase și să fiu consecvent cu ceea ce îmi propun. Există un text care spune că cel ce își poate înfrâna corpul, este mai de dorit decât cel ce cucerește o cetate.
- Să fac pași mici în schimbarea stilului meu de viață. La munte, în drumeții suntem sfătuiți să nu suprasolicităm corpul mergând cu pași mari. Același lucru îl putem aplica și în stilul de viață. Mai degrabă schimbați stilul de viața încet, consecvent dar sigur, decât în pași mari și cu intermitențe
- Să aleg nu doar plăcerea de a savura alimentele, ci rațiunea de a trăi potrivit unor principii. În lumea pedagogilor, a trăi pentru plăcere este doar stadiul temporal în care se află copiii mici. Însă cu timpul, raționamentul ar trebui să capete rolul central. Plăcerea gurmandă, fără principii este o cale sigură către neplăcerea și disconfortul creat de pierderea sănătății
- Înconjoară-te de prieteni care au aceleași principii, dacă simți că ești o persoană vulnerabilă și nu poți face față tentațiilor apetitului
- Creează-ți un jurnal în care să poți scrie hotărârile pe care le iei (să ies cel puțin o dată pe săptămână din casă, să am cel puțin o masă crudă pe zi, etc) și notează-ti acele momente în care ai aflat ceva nou în privința unui stil de viață sănătos, acele momente în care ai obținut o victorie alimentară (cum ar fi de exemplu înlocuirea zahărului cu fructe uscate), și acele momente unde ești vulnerabil, pentru ca pe viitor să fii mai vigilent.
- Să iau decizia de a mă ruga regulat, pentru călăuzire

Deși nu ne dăm seama întotdeauna, viața noastră se bazează pe alegerile pe care le facem zilnic, așa cum o locuință se bazează pe construirea temeliei și pereților, cărămidă cu cărămidă.

Vă doresc alegeri bune, sănătoase care să vă bucure întreaga ființă!

-sfârșit-

Lecții din pandemie

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Putem zice că ce este mai greu a trecut. Un medic infecționist mi-a confirmat că virusologia (culmea, în timpul pandemiei s-a vorbit prea puțin despre știința care se ocupă cu virușii) are o teorie care susține că o pandemie ține cam doi ani pentru că efectele grave ale virușilor tind să se diminueze în acest timp. La doi ani de la debut putem constata că teoria aceasta s-a adeverit. Am putea spune că varianta Omicron a fost salvatoare pentru umanitate și pentru sistemele democratice care se afundau încet, dar sigur, în totalitarism. Am convingerea că de acum putem conviețui cu noua variantă fără a ne face temeri majore.

Dumnezeu a echilibrat în așa fel natura, încât viața este perpetuată prin propriile ei mecanisme. Bineînțeles, acest echilibru este atât de fragil pentru că existența noastră de atăzi este o minune. Dumnezeu este în controlul lucrurilor și nu va permite ca planurileSale de „final” să fie stricate de un microorganism. Iar acum, înțelept ar fi să ne întrebăm ce lecții învățăm? În dreptul meu este important să nu uit cum au fost acești doi ani, și mă gândesc la restricții și modul impunerii lor, la distanțare și adaptarea la situații. De asemenea, în condiții normale, este îmbucurător și de reținut că imunitatea celor care au intrat în contact cu virusul „își va aminti” semnalmentele coronavirusului și a modificărilor sale.

Am văzut cum este posibil ca lumea în care trăim să se schimbe în cateva zile sau câteva săptămâni. S-au închis școli, universități, stadioane, biserici, ș.a. Am văzut limitele umane, ale științei, tehnicii, medicinei, libertății și moralității. Tot progresul umanității nu a putut schimba legile naturale create de Dumnezeu. Tot avansul drepturilor și libertăților a fost frânat prin restricții, o parte însemnată fiind aberante și ilegale.

Totuși cel mai greu lucru de acceptat a fost pierderea persoanelor dragi. Unii au plecat la spital și s-au întors în sicriu. Au murit singuri, fără nicio persoană dragă în jur. Deocamdată, moartea este o realitate inevitabilă, căreia Dumnezeu i-a răspuns prin întrupare, înfruntând-o și biruind-o. Într-o zi vom primi răspunsuri la toate celelalte necunoscute ale noastre.

Asociația Ridică-te și umblă a fost nevoită să își adapteze activitatea în acest timp. S-au reușit proiecte frumoase, s-au dezvoltat întâlnirile online, s-a valorificat centrul de la Sinaia și chiar s-a reușit înființarea unei sucursale la Sibiu și a unor centre de mobilitate „taxi gratis” la Buzău și Darabani.Însă nimic nu a egalat întâlnirile lunare și taberele naționale de până la 200 de persoane care au avut loc până în pandemie.

Până acum un obiectiv principal în acțiunile Asociației a fost ca, prin ceea ce facem, să nu punem în risc viața beneficiarilor. Pentru că acest risc este în scădere, ne propunem să reluăm întâlnirile, excursiile și chiar să avem o tabără frumoasă în vara acestui an. Mai multe informații despre activități vor fi postate pe pagina de Facebook „Asociatia Ridica-te si umbla”.

Așadar, ne pregătim să ne ridicăm și să umblăm fără restricții. Doamne-ajută!

-sfârșit-

Spiritual Spiritual Spiritual Spiritual Spiritual

continuare din pag. 5

este Dumnezeu Însuși, pe care creaturile Sale Îl dezamăgesc și Îl trădează atât de des, scria Elie Wiesel. Deseori investim în ceilalți fără să știm că binele ne va fi răsplătit cu rău, dar Iisus știa că rănile cele mai adânci vor veni din mâna celor preaiubiți de inima Lui. Era conștient de faptul că slujirea lui va fi neînțeleasă, că suferința și moartea Lui vor face obiectul batjocurii publice, că va fi părăsit sau condus de la o distanță aseptică de cei mai iubiți ucenici ai Săi.

Și totuși, a păşit pe acest drum al durerii și al singurătății, jalonat de nerecunoștința și nevrednicia umană, dar susținut de o dragoste de neînțeles, mai presus de tot ceea ce rațiunea noastră ar fi putut înțelege sau imagina.

-sfârșit-

Carmen Lăiu este redactor Semnele timpului și ST Network.

Sursa: https://semneletimpului.ro/social/cultura/carti/o-dragoste-mai-presus-de-ratiune.html
Preluat cu permisiune

OPREȘTE

Oprește Doamne armele ce aduc moartea
Pe întreg pământul să răsară flori
Atâtea lacrimi tin în loc și noaptea
Dar mai sperăm la o zi în zori.

Oprește Doamne Plânsul mamelor triste
A copiilor singuri rămași orfani
Doar Tu poți face să existe
Speranța pe acest pământ peste ani.

Oprește Doamne fuga nevinovată
Din fața armelor ce oameni ucid
Tu nu ne-ai părăsit niciodată

Oprește Doamne acest război perfid.
Sădește Doamne în noi putere
Sa înțelegem tot ce ne înconjoară
Și printre lacrimi și durere
Să oprim armele ce ne omoară.

Istoria se scrie azi printre noi
Pe front, în casă sau spital
Adu-ne Doamne pacea înapoi
Nu vrem un alt război mondial.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

GÂNDIREA MEA

Gândirea mea, te rog,
curăț-o Tu Doamne.
Fără Tine nu mai pot
trăi, mă luminezi și-mi vorbești,
prin Duhul Sfânt, cuvântu-ți blând,
ce se revarsă pe pământ.
Stau și mă gândesc,
cât de mult te doresc.

Tu mi-ai dat o eternitate,
frați și surori, prin credință dreaptă,
cu ei să-mi pot făuri o soartă.
Cuget la adevărul ce nu-mi poare lipsi,
și-mi zidește viitorul în fiecare zi.
Știu Doamne căci ești cu mine, mă vei ajuta.
și nu mă vei lăsa să cad în drum,
când răul vrea să-mi facă viața scrum.

Te rog Doamne curățâ-mi inima mea,
să pot vorbi, cuvinte pline de iubire,
nu de rău și amăgire.
Gândirea mea, lumineaz-o te rog, Doamne,
să pot gândi, doar ce e voia Ta,
nu ce e voia firii mele pământești,
ce nu-mi așterne drumul pe căile cerești.
AMIN

Stănilă Marius
Din volumul:
„Iubirea adevărată”

CE VREAU?

„Primăvară, veselie
Cu coșnița-i aurie
A adus un dulce soare”
Și o lună plină cu lăcrămioare

Câmpul râde și înverzește
Iar darul din suflet trezește
Și-aud glas de rândunele
Rog să am aripi sprintenele.

Vreau să merg în depărtare
Peste munți și peste mare
Să mă duc în lumea-ntreagă
Ca o pasăre pribeagă.

Cidem Narcis Brăslașu
Constanța
Din vol. „Drumuri și speranțe”

SÂNGELE TĂU

Sângele Tău Isuse
m-apropie mereu
De locul sfânt în care
Se află Dumnezeu.

Sângele Tău Isuse
Îmi curățâ deplin
A cugetului pată
Și-a gândului venin.

Sângele Tău Isuse
Mă leagă fericit
De toți ai Tăi pe care
Prin har i-ai mântuit. Amin

Perciu Elena - Craiova
„Trandafirul smuls de lume
Răsădit de Dumnezeu”

MĂRȚIȘORUL!

A venit și mărțișorul
Cu simbolul primăverii,
Când natura înflorește,
Prin Isus Domnul puterii!

Mărțișorul are preț,
Pe moment apoi dispare,
Sărbătoarea de comerț,
Către beznă să coboare!

Mărțișorul e frumos,
Ca mijloc de închinare,
Dumnezeu nu-l onorat,
Cu flori, și cu inimioare!

Mărțișorul e din lume,
Și nu de la Dumnezeu,
Cine laudă natura,
Se închină celui rău!

Mărțișorul e un idol,
Ce omul l-a inventat,
Iubirea-i ca o scânteie,
Să uite cine l-a creat!

Omul face dumnezei,
Și îi scoate la vânzare,
Ar vinde și pe Isus,
Pentru câteva parale!

Bucuria mântuirii,
Este numai în Hristos,
Care a murit pe cruce,
Pentru omul păcătos!
Amin!

Crețu Vasile
Botoșani

UN ÎNGER SĂRUTĂ PIROANELE

Rana din tălpi nu mai doare,
au răsărit poeme în ea,
scrise cu mâinile ce au cules fluturi în copilărie.
Sunt femeia în ie cu maci.
O cicatrice uscată...
De câte ori a crescut iarba în mine,
timpul nu m-a privit în ochi, mi-a sărutat fruntea
și în loc de riduri, o cruce mi-a răsărit.
De atunci am știut că am o aripă în sânge,
că lumina e cea care cântă în păsări,
la fiecare liturghie a dimineții, când un înger sărută piroanele
ca să nu ruginească...
De atunci nesomnul mi-e ca un rug aprins,
o forfotă de zei ținând apele în pumni, îmblânzindu-le.
Am înflorit, auzind din gura ta
că moartea nu mai are pâine pe masă...
Cât de frumoasă sunt
în brațele tale făcute cuib protector!

Magdalena Dorina Suciu

DINCOLO DE TINE, DE NOI

Dincolo de tine, de noi, universul ne roade,
Să punem în lumină adâncul şi jarul,
Ce dacă ne sclipeşte tumultul în noapte,
În turnul cetăţii ni se vede calm farul.

O ancoră să cătăm în furtuna şi valuri,
Să cugetăm adesea înfioraţi de o regie,
Să urcăm rostuind bucurii cu elanuri,
La fonoteca surprizei reiese o nouă magie.

Acolo în clepsidra uitată de o primăvară,
Ghiocelul linşează-genuni, zăpadă şi ger,
Iar pasărea călătoare se-ntoarce în radă,
În portul odihnei ea va fi iar molcom străjer.

De ce să mă tem Doamne de zbiciuri?
Ştiai deja că-s plăpând, pricăjit şi stingher,
Uitarea nu e partea de înger din oficiu,
El urcă speranţa, voioşia, ca e mesager.

El adaugă virtute, falnic e de sete de viaţă,
El pune sigiliu măiastru de farmec şi stil,
Aşa încercaţii clipei absurde de ceaţă,
Din spasmul strânsorii, îşi urcă limanul fitil.

Vor trece noian de urgii, lacustre şi amar,
Va trece cavalcada rece de durere şi jale,
Încă puţin şi cireşul se-aprinde în jar,
Şi privighetoarea-n notistă şopoteşte în cale

Nu ai sperat şi ce dacă, inima se înnoieşte,
Şi cerul senin din zenit luminează ţâfnos,
Aripa frumuseţei pe tine iar te primeşte,
Mai pune balsam şi aripi pe ce-i drăgăstos.

Mai urcă în rampă zefirul pacea, surâsul,
Mai urcă un cânt şi un susur calm de mister,
Unde eşti clipă fărâmă să opreşti infinitul?
Să-l porţi în cutezanţă de dulce reper.

Diaconu Liviu Aurel

1 MARTIE

Azi, în zori, un ghiocel mititel şi drăgălaş
S-a trezit din somn niţel, oarecum nedumerit,
A scos fără gălăgie, de sub nea, un nas poznaş,
Şi-a strigat cu bucurie: "Primăvară, ai venit!"

A privit apoi atent şi în jur şi-n sus şi-n jos,
A zâmbit cu mult talent de trei ori nonstop la soare,
S-a uitat un pic spre cer foarte, foarte serios
Şi, prin nu ştiu ce mister, brusc, s-a transformat în floare.

Bineînţeles, îndată, ca să nu mă dau lovit,
Eu, băiat cu mintea toată, isteţ foc de-o săptămână,
L-am cules cu gingăşie imediat ce l-am zărit
Şi ţi-l dăruiesc doar ţie: La mulţi ani, frumoasă zână!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

DAC-AR FI NUMAI BOGAȚI

Dac-ar fi numai bogați,
Frații nu ar mai fi frați,
Ți-ai uita și pe-a ta mamă,
N-ai mai ști nici cum o cheamă.

Dacă plin de bani ai fi,
Ți-ai uita și prietenii,
Și i-ai vinde orșicui,
Parc-ar fi ai nimănui.

Ăla care ți-e prieten bun,
Te culege și din drum,
Oricât de sărac ai fi,
Tot nu-ți vine a muri.

Și te plângi la Dumnezeu,
De ce îți e traiul greu,
Dar mai rău o fi atunci
Când nu ai cui să te plângi.

Cătălin Cioba
„La gorunul cu suspine"

Talentul... nu cunoaște handicap!

OARE TU AI RÂS?

Pe Muntele Măslinilor
adesea Tu ai plâns,
drumu-ai dat lacrimilor,
și poate niciodată nu ai râs.

În Grădina Ghetsimani
adesea Te rugai,
și-noaptea aceea de groază
sudoare de sânge aveai.

Și cât de mulți n-ai săturat,
și câți n-ai vindecat,
pe ucenici i-ai învățat
dar la Pilat singur-ai stat.

Pe Muntele Măslinilor
în Grădina Ghetsimani
în față la Pilat....
de două mii de ani.

Ne chemi cu vocea-Ți dulce
la Tine la cruce....
să lăsăm povara jos
să Te urmăm bucuroși.

Maricica Cristea
Din vol.
„Din valurile lumii"

ÎNTREBARE PENTRU SORA MEA GEAMĂNĂ...

Gimpast, (fără performanțe), la paralele inegale
ale CLIPEI
domiciliez, (temporar), în cetatea de vânt a vremii...
(cine m-a adus acolo și DECE,
... e o enigmă...).
Astăzi, dezorientat între verbe și iluzii,
parcă aș fi un bătrân, pe care vârsta și
graba, l-au făcut să uite rețeta
de la medic, exact în pragul farmaciei...
Îmi întreb umbra, (e sora mea, geamănă și bună),
dacă mai știe, CEVA, despre mine,
călătorul spre labirintul de unde,
și Timpul, a fugit...
Sora mea geamănă,
-umbra,-
a rămas pe gânduri la
întrebarea mea...
Apoi, precum SISIF, a urcat și coborât,
iar și iar, muntele albastru al zilei,
oftând, dârză,
-m-a abandonat.-
Curios și prudent, o urmez, tăcut, VIU, încă,
-Așteptând!-

Nicu Popcov
București

IMPORTANT

Dacă sunteţi interesaţi să contribuiţi la apariţia revistei, prevederile legale în vigoare vă oferă posibilitatea de a vă implica financiar, fără ca acest lucru să vă afecteze bugetul.

Prin intermediul prevederii din Codul Fiscal, ca și contribuabil persoană fizică, puteți direcționa până la 3,5% - din impozitul dumneavoastră pe venit către ***Asociația „HandHope”.***

Modalitatea prin care puteți redirecționa până la 3,5% din impozitul dumneavoastră pe venit este simplă.

IMPORTANT!

Prin redirecționarea a până la 3,5% din impozitul pe venitul global către Asociația „HandHope”, nu efectuați cheltuieli suplimentare, suma aferentă reprezintă un procent din impozitul pe care l-ați plătit deja către bugetul statului pentru veniturile realizate în cursul anului precedent. Utilizând această opțiune direcționați organizației alese acest procent, stabilind chiar dumneavoastră în ce domeniu să fie cheltuiți o parte din banii pe care i-ați plătit ca și impozit și, în același timp, contribuiți la realizarea unor proiecte pe care le considerați importante pentru comunitate.

Redirecționează până la 3,5% din impozitul pe profit ***Asociației „HandHope”*** *completând Formularul 230.*

Ce este formularul 230?

Prin formularul 230 puteţi să redirecţionaţi până la 3,5% din impozitul anual către o asociaţie nonprofit, dacă aţi avut VENITURI DIN SALARIU SI PENSII

Cum se completează?

Formularul cuprinde date de identificare ale contribuabilului respectiv şi date despre asociaţia nonprofit pe care contribuabilul doreşte să o susţină. Dumneavoastră trebuie să completaţi:

Partea I: DATE DE IDENTIFICARE ALE CONTRIBUABILULUI înscriind cu majuscule, citeţ şi corect, datele prevăzute în formular (ADRESA – se înscrie adresa contribuabilului, COD NUMERIC PERSONAL– se înscrie codul numeric personal din cartea de identitate sau din buletin)

Partea II - DESTINAŢIA SUMEI REPREZENTÂND PÂNĂ LA 3,5% DIN IMPOZITUL ANUAL, POTRIVIT ART.79 , ART.82 alin.(6) şi ART.102 DIN LEGEA NR.227/2015, și aici se completează punctul 2 - Susținerea unei entități nonprofit/unități de cult: căsuţa se bifează de către contribuabilii care solicită virarea unei sume de până la 3,5% din impozitul anual pe salariu, pentru susţinerea unei entităţi nonprofit sau unităţi de cult.

Denumire entitate nonprofit/unitate de cult - se înscrie de către contribuabil denumirea completă a entităţii nonprofit/unităţii de cult. ***Asociația „HandHope”***

Codul de identificare fiscală al entităţii nonprofit/unităţii de cult - se înscrie de către contribuabil codul de identificare fiscală al entităţii nonprofit/unităţii de cult pentru care se solicită virarea sumei. ***CIF 14877902***

Cont bancar (IBAN)- se completează codul IBAN al contului bancar al entităţii nonprofit/unităţii de cult. ***RO80RNCB0245036735870001 (B.C.R. Alexandria)***

Sumă - se completează cu suma solicitată de contribuabil a fi virată în contul entităţii nonprofit/unităţii de cult. În situația în care contribuabilul nu cunoaște suma care poate fi virată, nu va completa rubrica "Suma", caz în care organul fiscal va calcula și va vira suma admisă, conform legii.

Unde se depune?

Formularul 230 se completează de către contribuabili sau de către împuterniciţii acestora, potrivit dispoziţiilor Legii nr. 207/2015 privind Codul de procedură fiscală, cu modificările şi completările ulterioare si se depune împreună cu anexele completate, dacă este cazul, în format hârtie, direct la registratura organului fiscal competent sau prin poştă, cu confirmare de primire.

Formularul poate fi depus şi prin mijloace electronice de transmitere la distanţă, potrivit legii.

Informaţii suplimentare se pot obţine:

- prin intermediul „Formularului de contact” existent pe pagina de internet a Agenției Naționale de Administrare Fiscală ,www.anaf.ro ;

- apelând Serviciul central de asistență telefonică a contribuabililor – Call - center, la 031.403.91.60;

- la sediile unităților fiscale, la structurile de asistență pentru contribuabili.”.

Până când se poate depune?

Formularul tip 230 trebuie depus până la data de 25 mai 2022.

Anul care trebuie completat în formular este 2021, deoarece ne referim la impozitul pe venit din anul financiar încheiat: 2021.)

Citiți cu atenție instrucțiunile detaliate pentru completarea formularului 230.

Dacă doriți să sprijiniți și mai mult, puteți să anunțați prietenii, familia, colegii de serviciu, etc.

Vă mulțumesc!

P.S. Cei care doresc să vadă cum arată formularul completat cu datele asociației, rog să mă contacteze și voi trimite formularul în format pdf.

Bitir Claudia Cornelia
Plopeni - Prahova

Sunt o persoană cu handicap locomotor din păcate de mult timp. Nu vreau să mă vait acum, nu de aceea scriu aceste rânduri. Ci pentru că aștept, de fiecare dată, cu nerăbdare și cu mare drag, următorul număr al revistei, în care mă regăsesc de câte ori o citesc, primesc sfaturi utile în fiecare număr și tot în fiecare număr observ că, din păcate, există oameni mai bolnavi decât sunt eu sau cu probleme mai grave.

Noi, persoanele cu handicap, ar trebui să fim mai optimiste, să putem să râdem mai mult sau măcar să zâmbim mai des, să ne bucurăm de tot ce ne-a dăruit Dumnezeu, o rază de soare, o melodie, ciripitul păsărelelor și nu numai atât, am enumerat doar puțin din ce a lăsat Domnul pentru noi!

Stănoiu Viorica
Aiud – Alba

..A spus cineva lucruri neadevărate despre tine? LASĂ-LE ÎN SEAMA LUI DUMNEZEU! El îți zice prin Cuvântul Său: "EU VOI FACE SĂ STRĂLUCEASCĂ DREPTATEA TA CA LUMINA, DREPTUL TĂU CA SOARELE LA AMIAZĂ" – Psalm 37,6. Te-a dezamăgit vreun prieten? Să știi că cel mai bun prieten ESTE DOMNUL ISUS HRISTOS! În fața Lui poți să-ți deschizi inima cu toată încrederea - EL NU TE DEZAMĂGEȘTE NICIODATĂ! Au fost planurile tale răsturnate? Ești zdrobit și obosit? Nu uita că ți-ai făcut TU ÎNSUȚI PLANURI PESTE CARE AI CERUT BINECUVÂNTAREA DOMNULUI! Învață că tu nu ești decât un instrument în mâna Stăpânului, nu o putere! ...SĂ LĂSĂM ORICE ÎMPREJURARE SĂ VORBEASCĂ INIMILOR NOASTRE, Amin!

Trașă Ionel
Peretu – Teleorman

„Noi putem primi lumina cerească numai dacă suntem gata să fim goliți de eul nostru. Nu putem înțelege caracterul lui Dumnezeu, nici nu putem primi pe Hristos în credință, decât atunci când suntem dispuși să aducem orice gând ca rob al ascultării de Hristos. Tuturor acelora care procedează astfel li se dă Duhul Sfânt fără măsură. În Hristos „locuiește trupește toată plinătatea Dumnezeirii. Voi aveți totul deplin în El" (HLL 180.1)

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

Isaia 43.4 Din Biblie, aflăm că avem un Tată în ceruri. Cerul e frumos, dar departe. Așa credem noi, oamenii. Însă Dumnezeu Tatăl S-a apropiat de noi prin Fiul Său Isus, pe care L-a dat pentru a ne arăta ce preț avem în ochii Lui. Cel mai frumos mesaj pentru noi este că nimeni nu e orfan. Toți avem un Tată care ține întregul univers în mâna Sa. Ce preț avem noi în ochii Tatălui nostru ceresc? Un preț suficient de mare, încât să dea fără rezerve totul pentru noi. Fiecare om caută apreciere și iubire. Vrem să avem un preț în ochii cuiva. Mulți sunt dezamăgiți și poate că și tu ai constatat că valorezi prea puțin pentru cei din jur. Cuvântul lui Dumnezeu vine să te încurajeze în această zi și să îți spună că Tatăl tău din ceruri a dat și dă totul pentru viața și fericirea ta.

...Când spui: "sunt singur", Dumnezeu îți spune: "sunt alături de tine"; când spui: "nu știu unde să merg", Dumnezeu îți spune: "Eu sunt Calea"; când spui: "mi-e frică", Dumnezeu îți spune: "nu te teme"; când te întrebi: "de ce mă aflu aici?", Dumnezeu îți răspunde: "am un plan cu tine", când spui: "viața nu are sens", Dumnezeu îți spune: "Eu sunt sensul vieții tale"; când spui: "nu sunt nimic", Dumnezeu îți spune: "mi-am dat viața pentru tine"; când te întrebi: "ce să fac?", Dumnezeu îți spune plin de iubire: "privește la cruce!" ... Când spui: "nimeni nu mă iubește", Dumnezeu îți spune: "Te iubesc cu o iubire veșnică!"... El te întreabă acum: "Poți spune că ești singur pe lume? Poți tu oare să înțelegi ce am făcut Eu pentru tine???"...

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

PORTUL CERESC... –Ioan 14,6. "...Să știți că eu, în tot timpul navigării mele de 40 de ani, niciodată n-am întâlnit un vapor pe o stradă..." –așa vorbea un căpitan în fața mai multor marinari. Peste fețele bărbaților trecu un zâmbet, când au înțeles comicul acelui gând. Dar curând au devenit iarăși serioși, când căpitanul a folosit această constatare pentru a le prezenta o altă realitate. "...Dar", continuă căpitanul, "de-a lungul călătoriei vieții mele, am întâlnit câte "un vapor omenesc", adică oameni ca voi, ca mine, care nu erau pe drumul cel bun. Dacă întreb pe unii din voi spre "ce port" se îndreaptă, nu pot să-mi spună; pot cel mult să spere că acesta va fi cerul..."

...Să ne gândim și noi la acest lucru -ÎN CE PORT VOM ACOSTA?. Faptul că ne aflăm pe "marea timpului" este sigur... Fiecare zi ne aduce mai aproape de sfârșitul călătoriei noastre pământești... Ea poate să se încheie chiar azi -cine poate ști acest lucru? Să ne întrebăm personal: SPRE CE ȚINTĂ SE ÎNDREAPTĂ SUFLETUL MEU/TĂU?. Spre cer sau pierzare veșnică... Există numai aceste DOUĂ PORTURI ALE ȚĂRMULUI VEȘNICIEI... În unul din ele vom acosta... ...Există numai UNUL care poate să ne conducă SIGUR ÎN PORTUL CERULUI - ISUS HRISTOS!... Haideți să ne lăsăm conduși de El... Amin.

(Nota redacției: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Încă de la începutul apariţiei revistei, am primit cu mare bucurie sugestia unora dintre voi de a exista o asemenea rubrică în cadrul revistei noastre şi cu mare bucurie consemnez alte cereri de a ne ruga împreună pentru ceva sau pentru cineva anume.

Ştiu că este greu şi unora dintre noi chiar poate să li se pară ciudat sau chiar să-i deranjeze o asemenea rubrică (aşa aş fi simţit şi gândit eu în urmă cu câţiva ani), însă avem un Dumnezeu atât de minunat şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune (atâţia dintre noi am experimentat în trecut lucrul acesta!), încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Pentru situaţia din Ucraina. Să ne rugăm:

- pentru oamenii care locuiesc în zonele cuprinse de acest război;

- pentru liderii politici ca Dumnezeu să lucreze la inima lor pentru a găsi căi paşnice pentru rezolvarea problemelor .

- pentru personalul Hope Media din Ucraina - pentru protectia lor şi a familiilor lor, să poată continua să împărtăşească speranţa în Hristos

- pentru viaţa şi siguranţa celor ce sunt in pericol şi suferă acum.

Marius Bîrsan

Să ne rugăm pentru micuţul David. Suferă de tetrapareză spastică. Îl vor interna pentru mai multe investigaţii în vederea unei operaţii complicate. Anesteziştii trebuie să îşi dea verdictul pentru o anestezie puternică, operaţia fiind complexă şi cu timp mult. Să îl susţineţi în rugăciune căci fără această operaţie copilul nu mai poate trăi cu dureri.

Sora Mirela Voican solicită rugăciunea noastră pentru probleme de sănătate la care nu găsesc medicii un răspuns şi un tratament. Starea ei de sănătate se agravează şi psihic si fizic simte că nu mai rezistă.

Emilia Dinescu

Mulţumesc tuturor celor care s-au rugat pentru tatăl meu. Mulţumim bunului Dumnezeu, analizele au ieşit bune şi de data aceasta.

De vreo şapte ani am escare la şezut, şi nu se vindecă. Rog să mă susţineţi în rugăciune!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară şi în viitor.

Aurel

„Căci Eu ştiu gândurile pe care le am cu privire la voi, zice Domnul, gânduri de pace, şi nu de nenorocire, ca să vă dau un viitor şi o nădejde. Voi Mă veţi chema, şi veţi pleca; Mă veţi ruga, şi vă voi asculta. Mă veţi căuta, şi Mă veţi găsi dacă Mă veţi căuta cu toată inima.”

Ieremia 29:11,12

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Ioan

Mă numesc Grec Ioan Adrian şi am 56 de ani, cu domiciliul în Deva. Locuiesc la casă şi doresc o femeie pentru o relaţie permanentă, ca însoţitor pemanent. Asigur un trai decent, aceasta implicând angajare la primărie ca asistent personal, cu tot ceea ce implică aceasta: carte de muncă, salariu 2.000 lei, etc. Doresc să fie serioasă şi fără obligaţii. Va locui la mine. Nu fumez, nu beau. Locuiesc împreună cu mama mea în vârstă de 78 de ani. Pentru mai multe amănunte pot fi sunat la numărul 0767 346 999.

Diaconu Elena

Sunt o persoană cu dizabilităţi, în vârstă de 62 de ani. Doresc să cunosc o femeie din zona Moldovei, care să mă îngrijească. Poate să fie şi o familie. Mai multe detalii la telefon 0753-178782

Stan Mitică

Mă numesc Stan Mitică, am 57 ani, locuiesc în comuna Niculiţel, strada Fântâna Zmeului, nr. 7, judeţul Tulcea. Diagnostic Tetrapareză spastică. Vă rog din suflet cine poate să mă ajute cu o bicicletă medicală. Pentru recuperare. Nr. tel. 0742-702063

Gabriela – jud. Braşov

Vând convenabil tricicleta adulti- nouă, culoare albă, stabilitate bună, coşuleţ cumpărături, preţ 1.700 lei negociabil (la achiziţie 2.674 lei, conform facturii originale), aflată la Făgăraş. Tel. 0769 957504

Vând convenabil tricicleta electrica adulţi -nouă, culoare roşie, stabilitate bună, coşuleţ cumpărături, preţ 5.000 lei (la achiziţie 6.290 lei, conform facturii originale), aflată la Făgăraş. Tel. 0769 957504

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

Asistența juridică gratuită

Cine poate beneficia de asistență juridică gratuită?

Asistența juridică gratuită se acordă următoarelor categorii de persoane:

- persoanele asupra cărora a fost săvârșită o tentativă la infracțiunile de omor, omor calificat și omor deosebit de grav, prevăzute la art. 174-176 din Codul penal, o infracțiune de vătămare corporală gravă, prevăzută la art. 182 din Codul penal, o infracțiune intenționată care a avut ca urmare vătămarea corporală gravă a victimei, o infracțiune de viol, act sexual cu un minor și perversiune sexuală, prevăzute la art. 197, 198 și art. 201 alin. 2-5 din Codul penal;

- soțul, copiii și persoanele aflate în întreținerea persoanelor decedate prin săvârșirea infracțiunilor de omor, omor calificat și omor deosebit de grav, prevăzute la art. 174-176 din Codul penal, precum și a infracțiunilor intenționate care au avut ca urmare moartea persoanei;

- victimele altor infracțiuni dacă venitul lunar pe membru de familie al victimei este cel mult egal cu salariul de bază minim brut pe țară stabilit pentru anul în care victima a formulat cererea de asistență juridică gratuită;

Cum pot obține asistență juridică gratuită ca victimă a unei infracțiuni?

Asistență juridică gratuită se acordă pe bază de cerere și numai dacă victima a sesizat organele de urmărire penală sau instanța de judecată în termen de 60 de zile de la data săvârșirii infracțiunii. În cazul soțului, copiilor și persoanelor aflate în întreținerea victimelor infracțiunilor, termenul de 60 de zile se calculează de la data la care victima a luat cunoștință de săvârșirea infracțiunii. Dacă victima s-a aflat în imposibilitatea, fizică sau psihică, de a sesiza organele de urmărire penală, termenul de 60 de zile se calculează de la data la care a încetat starea de imposibilitate.

Ce trebuie să cuprindă cererea?

Cererea trebuie să cuprindă:

- numele, prenumele, cetățenia, data și locul nașterii, domiciliul sau reședința victimei;

- data, locul și circumstanțele săvârșirii infracțiunii;

- dacă este cazul, data sesizării și organul de urmărire penală sau instanța de judecată;

- calitatea de soț, copil sau persoană aflată în întreținerea persoanei decedate;

- dacă este cazul, venitul lunar pe membru de familie al victimei;

- numele, prenumele și forma de exercitare a profesiei de avocat de către apărătorul ales sau mențiunea că victima nu și-a ales un apărător.

La cererea pentru acordarea asistenței juridice gratuite se anexează, în copie, documentele justificative pentru datele înscrise în cerere și orice alte documente deținute de victimă, utile pentru soluționarea cererii.

Unde se depune cererea?

Cererea pentru acordarea asistenței juridice gratuite se depune la tribunalul în a cărui circumscripție domiciliază victima și se soluționează de doi judecători din cadrul Comisiei pentru acordarea de compensații financiare victimelor unor infracțiuni, prin încheiere, în termen de 15 zile de la data depunerii.

Încheierea prin care s-a respins cererea pentru acordarea asistenței juridice gratuite este supusă reexaminării de către tribunalul în cadrul căruia funcționează Comisia pentru acordarea de compensații financiare victimelor infracțiunilor, la cererea victimei, în termen de 15 zile de la comunicare.

Reexaminarea se soluționeaza în complet format din doi judecători.

-sfârșit-

Sursa: https://www.prostemcell.ro/articole-juridic/asistenta-juridica-gratuita.html
Preluat cu permisiune

Am supravietuit unui AVC

-a doua parte-

de Ron Smith

În acest timp m-am întors spre Pat. "Ți-am povestit deja de ziua aceea când ne aflam la Paris și am leșinat de foame?" Nu mai am puterea de a vorbi cu voce tare, chiar începusem să încurc cuvintele când mă străduiam să vorbesc.

"Da, a spus ea de mai multe ori.

- Atunci nu o să ți-o mai spun, am încercat eu să fiu politicos. Nu vreau să mă repet. Ai putea crede că mi-am pierdut mințile."

În timp ce ea scotea un sudoku, eu mi-am amintit de acea călătorie în Europa. Am închis ochii și am început să caut în arhiva mea de imagini. Eram mirat de cât de bine îmi aminteam acel sejur, hoteluri foarte frumoase în Londra și Paris, apoi am mers cu mașini de ocazie până în Spania.

"Deci, fiica dvs. mi-a spus că v-am lăsat să muriți de foame?" Vocea nu venea din amintirile mele, ci de la o tânără infirmieră aplecată asupra mea.

"Mie foarte foame, i-am răspuns. Nici chiar o farfurie cu cereale nu aș refuza."

Ea mi-a ridicat mâna și mi-a luat pulsul. "Nu suntem autorizate să vă dăm de mâncare. Nu înainte ca doamna Deglutiție să vă vadă."

Am privit-o mirată.

"Doamna Deglutiție. Cine este aceasta?

- Ortofonista. Ea va fi prezentă mâine și o să vă facă un test pentru a vedea dacă mecanismul dvs. de deglutiție funcționează. Nu vrem ca să vă înecați când o să mâncați

- Pot să înghit, i-am răspuns. Am înghițit o tonă de pilule, în ultimele două zile.

- Da, dar este diferit. Îmi pare rău, dar o să continuați să fiți hrănit intravenos."

În timp ce infirmiera dispărea de partea cealaltă a perdelei, am șoptit printre dinți: "Doamna Deglutiție. Și apoi ce va mai urma?"

Nicole s-a așezat pe marginea patului, având un aer neliniștit.Mi-a prins mâna și mi-a strâns-o. Ceea ce vedea în fața ei era înfricoșător, dicția mea de neînțeles, confuzia generală în care mă aflam, schimbarea mea de umor. Eram ca o copie nereușită și incompletă a ceea ce eram înainte. Aveam impresia că nu mai fac parte din această lume și în cursul săptămânilor următoare acest sentiment s-a amplificat și mai mult. Pat s-a ridicat și mi-a spus că va ieși afară să facă o mică plimbare. M-am bucurat că se gândește și la sănătatea ei. Această plimbarea mi-a dat posibilitatea să mai petrec puțin timp cu Nicole.

"Tată, tu nu mai contenești să-mi faci surprize, îmi spune fiica mea surâzând.

- Nu, desigur că nu, i-am răspuns. Sunt doar niște spasme. Nu pot să le controlez."

Am crezut dintr-o dată că va pleca. A fost penibil să găsesc un mijloc să-i arăt cât de fericit eram că a putut să mă viziteze la spital. Nicole a surâs din nou. "Eu doar te tachinez. Ai vorbit despre spasme?"

Am înțeles că va trebui să vorbesc mai clar. "Da, sunt ca niște crampe, i-am specificat eu cu greutate. Mă doare, de parcă mi-ar înfinge un cuțit.

- Doctorii nu ar putea face ceva pentru aceasta?"

Am simțit tensiunea din vocea sa. Fața sa așa tânără, a devenit o mască de învățăcel.

"Nu știu. Cred că mi-au dat un relaxant muscular, dar nu prea funcționează." Apoi fără preaviz, am început să plâng – ca și cum ceva în mine s-a rupt dintr-o dată, iar resortul care-mi ținea emoțiile în frâu s-a stricat. Am pierdut controlul și chiar dacă în teorie mă luptam din toate puterile nu reușeam să-mi opresc lacrimile.

Testul de deglutiție

Puțin mai târziu după întoarcerea lui Pat de la plimbare, un specialist de la readaptare a apărut la capătul patului meu. La început mi-a explicat că el crede că AVC-ul meu era unul nu foarte puternic. Testul de tomodensitagrame nu a arătat nimic diferit. Însă un al doilea scaner a arătat că aveam un AVC ischemic – obstrucțiunea unui vas de sânge – în partea stângă a creierului, cauzând o paralizie a părții drepte a corpului.

"Ce l-a provocat? L-am întrebat pe doctor.

- Nu ne dăm seama încă. Probabil hipertensiunea. Presiunea voastră arterială este foarte ridicată. Da, dvs. mai aveți și alte probleme de sănătate care ar fi putut contribui la apariția AVC-ului."

Am început să mă simt vinovat. Printre factorii de risc ai unui AVC, se află hipertensiunea, diabetul, colesterolul, apneea din timpul somnului și supraponderalitatea. Puteam să marchez toate aceste probleme în cazul meu. Aveam o grămadă de obiceiuri rele de o lungă perioadă de timp.

"Vestea bună, a adăugat doctorul, este că un pat este acum disponibil, în secția noastră. O să fiți plasat într-un curs de readaptare intesivă de șase la opt săptămâni, urmate de opt săptămâni ca pacient extern. Trebuie să aveți voința de a lucra din greu. Ce credeți, sunteți capabil?

- Desigur, pot să fac față, i-am răspuns, chiar dacă corpul meu nu părea să coopereze. Contați pe mine."

Însă înainte trebuia să trec testul de deglutiție. Eram nerăbdător să întâlnesc ortofonistul, deoarece eram mort de foame. Când mirosul de mâncare gătită invada culoarele, nu mă gândeam decât la faptul că stomacul meu este gol. Parcă în viața mea nu mi-a fost așa foame.

Mi-am amintit din nou de călătoria făcută în Europa și de ziua aceea când mă aflam la Paris, când m-am aplecat în fața vitrinei cafetăriei și priveam cu jind la

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

mâncarea de pe raft. Nu mai mâncasem o mâncare adevărată de vreo trei săptămâni.

Mai târziu în cursul zilei, aproape că am leşinat de foame. O femeie a îngenunchiat lângă mine. "Vă simţiţi bine? " M-a întrebat ea îngrijorată. Sunt lihnit. Mor de foame, dar nu am bani să cumpăr mâncare; eram epuizat şi ruşinat, nu aveam unde să mă duc. Femeia m-a ajutat să mă ridic, apoi m-a dus la micuţul ei hotel unde era cazată şi a aranjat cu proprietarul să-mi dea o cameră şi ea mi-a dat de mâncare pentru vreo două zile.

Acum întins pe patul meu, memoria mi-a amintit de generozitatea şi altruismul care fac să crească speranţa în inima şi conştiinţa unui om. Şi am mai descoperit că amintirile te ajută să te descoperi, să te conectezi la persoana care este pe cale a se pierde.

În dimineaţa zilei următoare, Pat şi Nicole erau sosite când un bărbat şi două femei au venit să mă scoată la plimbare. "Cu cât vă puneţi mai repede pe picioare, cu atât mai uşor o să ne dăm sema de nevoile pe care le aveţi", a afirmat bărbatul.

Partea mea dreaptă nu părea să funcţioneze, dar am reuşit uşor cu o mişcare fluidă să mă cobor lângă patul de spital. "O să mergem până la Nicole, de acord?"

M-am ridicat, aplecat lejer în faţă şi mi-am privit fiica de cealaltă parte a camerei. Am început să avansez penibil de încet, puteam ridica piciorul stâng, dar pe drepul doar reuşeam să-l târăsc după mine. Fiecare pas părea pentru mine un efort supraomenesc. Am sfârşit prin a-mi pierde speranţa pe la jumătatea drumului, dar am refuzat să abandonez.

Am reuşit să parcurg cei 6 metri şi Nicole era aşa de entuziasmată că a aplaudat reuşita mea. "O tată, a exclamat ea. Ai reuşit. Sunt foarte mândră de tine!"

Mă simţeam stors de toată energia din mine. Însă Pat m-a asigurat: "Bravo, dragul meu. Sunt primii paşi spre o vindecare completă."

"Felicitări, au spus şi terapeutele. Sunteţi pregătit pentru recuperare."

La întoarcerea în pat, am adormit. Apoi o femeie a intrat în linişte în cameră. Ţinea în mână un carnet şi un stilou, iar în plus avea o pungă cu biscuiţi săraţi, compot de mere şi un pahar cu suc de fructe. Era doamna Deglutiţie. "Sunteţi pregătit pentru un test? M-a întrebat ea. Este foarte simplu.

- Desigur, am răspuns eu", gata fiind a-i arăta că pot să înghit.

Ea s-a aplecat peste pat şi cu delicateţe a pus degetele sale pe gâtul meu.

"Încercaţi să înghiţiţi."

Ce era mai simplu ca aceasta? Dar gura mea era uscată şi gâtul strâns. Nu am reuşit să o fac. Şi cu cât încercam mai mult cu atât gâtul mi se strâmta mai tare.

"Destresaţi-vă, m-a sfătuit ea. Să încercaţi să vă umeziţi puţin gura."

Am reuşit să produc puţină salivă. Apoi am mişcat puţin bărbia înainte iar gâtul s-a retras puţin şi am reuşit să înghit.

"Bine, a comentat ea. Bun lucru. Totul pare a funcţiona normal." A notat ceva în carnetul ei şi apoi mi-a pus un biscuit în mâna sănătoasă. "Acum încercaţi să-l mâncaţi, dar faceţi-o încet, câte o bucăţică."

Eu însă am luat o bucată mai mare în gură, iar biscuitul mi s-a lipit de cerul gurii. Nu am reuşit să-l mestec şi am fost nevoit să-l scuip.

"Trebuie să-l mestecaţi, v-am spus, câte o bucăţică mai întâi."

Mă simţeam stupid. Cum să nu fiu capabil să înghit? Dar, am fost nevoit să-i urmez sfaturile şi să bag în gură câte o bucăţică de fiecare dată şi astfel am putut să înghit.

"Bun, acum încercaţi aceasta. Beţi câte o mică înghiţitură." A vărsat puţin suc într-un păhăruţ de carton şi l-am băut concentrându-mă pe fiecare etapă de deglutiţie. Terapeuta a zâmbit. "Este bine, aţi trecut testul. Pe timpul primelor săptămâni, mâncarea dvs. va fi sfărâmată şi o veţi putea mânca doar sub formă de piure. Va trebui să mâncaţi încet şi cu mare grijă. Este doar unul din numeroasele lucruri pe care le veţi reînvăţa să le faceţi. "

A reînvăţa. Acest cuvânt a devenit deviza comunităţii mele de terapeuţi.

A repara ceea ce s-a stricat este un proces foarte lung, anevoios şi complex.

"O să mă mai fac bine?"

-va urma-

Sursa: Selection.ca – 06 - 2019
Trimis: ***TRAIAN FLOREA*** *- Canada*

Editorial Editorial Editorial Editorial Editorial

continuare din pag. 2

de mult încât a ales să părăsească slava cerului, închinarea şi adorarea îngerilor, şi a venit aici, în lumea aceasta a durerii şi a păcatului, a trăit şi a suferit, a murit şi a înviat, tocmai pentru ca tu să crezi şi să te încrezi în El, iubindu-L şi ascultându-L (Ioan 3:16 ***„Fiindcă atît de mult a iubit Dumnezeu lumea, că a dat pe singurul Lui Fiu, pentru ca oricine crede în El, să nu piară, ci să aibă viaţa vecinică.";*** Ioan 14:15 ***„Dacă Mă iubiţi, veţi păzi poruncile Mele."***)!

Nu pot să închei acest articol fără a mulţumi în primul rând Celui care a făcut şi face ca aceste lucruri să existe, fără a mulţumi apoi sponsorilor, precum şi tuturor celor care s-au implicat şi se implică ca revista, emisiunea la radio şi activitatea de la „Ridică-te şi umblă" să existe!

Bunul Dumnezeu să ne umple tuturor inimile şi vieţile cu încredere în El, cu dragoste, cu speranţă, cu bucuria mântuirii şi cu tot ceea ce El ştie că avem nevoie pentru a merge înainte spre întâlnirea finală cu El!

-sfârşit-

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei. Nr. următor va fi în MAI 2022!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Zaharia Petruț

Mă numesc Zaharia Petruț, am 51 de ani și doresc să cunosc o fată pentru prietenie / căsătorie. 0755-871769.

Ionuț

Bună! Mă numesc Bojin Ionuț Florentin, am 23 de ani, sunt din Caracal, sunt o fire sensibilă, iubitoare, nu am vicii, îmi place să ascult și să vorbesc cu oamenii și aș dori din tot sufletul să îmi găsesc și eu o relație serioasă, în care să se ajungă și la căsătorie. Îmi place să dau sfaturi și nu contează frumusețea. Tel. 0770-725933 și 0783-152520 (inclusiv WhatsApp)

Bogdan

Bună, sunt Bogdan, am 40 de ani, caut o fată/femeie serioasă, cu vârsta între 24 si 39, pentru prietenie / căsătorie. Accept cu copii. Nu caut aventuri. Pot fi găsit la 0773-935741 sau 0730-794549

Anonimă

52 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sărac, sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orice zonă a țării. Ofer și doresc seriozitate. 0748-655994. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Gheorghiță

Mă numesc Gheorghiță, am 44 ani, am gr. 2 și am două pensii. Sunt din Prahova și vreau să cunosc o fată de vârstă apropiată, cu vârsta 39 – 48 ani. Să fie serioasă. Poate să aibă și un copil. Pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0799-158219.

Nelu

Mă numesc Nelu, am 44 de ani. Am gr. 2. Vreau să îmi găsesc jumătatea, să fie serioasă, cum sunt și eu. Pentru prietenie / căsătorie. Să aibă între 40-47 ani. Pot fi sunat la 0770-718406.

Mădălina

Mă numesc Pârșu Adina Mădălina și doresc să corespondez cu cât mai multe fete și băieți în mod amical. Nu am preferințe de religie. Doresc să discutam pe diverse teme: religie, istorie, muzică, poezie etc. Pot fi contactată la nr de tel. 0754-761613, 0767-581229, 0764-241997.

Moinescu Maria

Moinescu Maria sunt din București. Am vârsta de 39 de ani, sunt singură și nu am și eu o jumătate care să fie alături de mine. Sunt o persoană sinceră. În vederea unei relații serioase. Să aibă între 39-49 ani și să fie din București. Cine vrea ceva serios poate să mă sune între orele 8.00 dimineața și 7.00 seara. Nu răspund la privat. Rog seriozitate! Nr. tel. 0737-415901.

Viorel

Viorel din Ploiești, 63 ani, 1.57 m, șaten, nefumător, ortodox, doresc să cunosc o d-nă minioană pentru o relație de lungă durată, chiar mai mult, să alungăm singurătatea. Sunt singur, fără copii sau alte obligații. Sunt pensionat medical, cu o mică deficiență de vedere (port ochelari). Te aștept cu mult drag lîngă mine. 0724-624757

Sorin

Bună, mă numesc Sorin din Gorj, am 46 de ani și doresc să cunosc o doamnă/domnișoară cu vârsta cuprinsă între 35-45 ani pentru o relație frumoasă și de lungă durată de prietenie (căsătorie). Sunt sătul de dezamăgiri și singurătate, modest, sincer, fidel si respectuos. Ea poate avea un handicap, poate avea si copii, nu mă deranjează. Caut doar o relație adevărată, bazată pe respect, sinceritate si fidelitate. Daca cauti același lucru, caută-mă la nr. 0765-172877 sau Facebook Tică Pitigoi.

Marius

Bună, mă numesc MARIUS, am 42 de ani, sunt din Prahova, am o dizabilitate din naștere, dar asta nu mă împiedică să mă port și să gândesc ca un om normal. Vreau să socializez cu o fată singură, ce are principii sănătoase despre viață, fără fițe etc. și poate pe viitor legăm o relație frumoasă și ceva mai mult! Mă puteți găsi la tel. 0720-645724 și WhatsApp

Gheorghiță

Mă numesc Gheorghiță, locuiesc în Cosmești/ Galați, am 49 ani, sunt pensionar, gr 1, dețin casă (în curs de modernizare). Doresc sa cunosc o femeie, cu bun simț, creștin-ortodoxă, pentru o relație serioasă, căsătorie. Telefon: 0762-704146.

Avram

Mă numesc Avram, am 29 ani. Sunt un băiat sincer și inimos! Caut o fată sinceră și inimoasă! Comuna Viziru, jud. Brăila. Mă puteți suna la 0761-203107.

Florin

Domn de 45 de ani, caut pentru căsătorie o doamnă sau domnișoara 39-45 de ani, cu handicap fizic gradul 2 sau 3. Pot fi contactat la numărul 0725-622214.

Liviu

Bună, sunt Liviu Tudoroiu din LIPĂNEȘTI, PRAHOVA. Am 51 ani, Hemipareză stângă spastică din accident rutier, grad 2, sincer, sufletist, serios, singur. Caut pentru conviețuire fericită o drăguță cu dizabilitate fizică mică, 40-52 ani. Am de toate dar lipsești TU. Te îmbrățișez. 0721-166554. WhatsApp.

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 47 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Ilie

Bună! Mă numesc Ilie, sunt din Alexandria, am 35 ani, 70 kg, 1,65 m, brunet, creștin adventist, îmi place să mă plimb, să călătoresc, să gătesc, etc. Doresc să cunosc o fată pentru prietenie/căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 25 și 40 ani, fără vicii și fără obligații. Tel. 0770-761304

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 34 de ani, am

continuare în pag. 19

Mai rea ca... moartea

GEORGE UBA - vicepreşedinte
Asociaţia „Ridică-te şi umblă”

Să luăm în atenţie câteva din obiceiurile oamenilor care sunt considerate benigne şi chiar normale. Fumatul. Mai ştii că e şi dăunător. Dar fumezi. Foc fără rost. Fum nimicitor. Cancer. Fără sens. Iraţional şi prostesc. Doi: băutura. Vin vechi, prietene! Scump! Câştigi ameţeală. Tuburare a minţii. Anestezia raţiunii şi a conştiinţei. Sursă de abuz în familie, crime, vorbe fără control, accidente în trafic. Nu contează ce grad de ameţeală ai. Nu contează că eşti preşedinte de stat sau cioban. E obicei şi practică iraţională. Rezultatul este: nonsens! Trei: cearta. Schimb de cuvinte care exclud cealaltă persoană. Desconsiderare. Abuz verbal şi psihologic. Relaţii atrofiate. Celălalt nu e bun de nimic şi reciproc. Repetată, cearta invită divorţul în familie, rupe prietenii şi izolează. Gest prostesc. Nimicnicie. Sens pierdut. Urmează: mâncare peste măsură, TV excesiv sau nonstop, muncă fără măsură, dependenţe de toate genurile, de substanţe, de imagini depravate, de sport, de părinţi, de propria persoană, de cuvinte golite de substanţă, tatuaje, îmbrăcăminte fără minte, care să şocheze pentru cei avizi de propria imagine. Muzică care imbecilizează şi sugrumă sensibilitatea curată. Toate ducând la pierderea direcţiei. La pierderea echilibrului şi a bunului simţ.

Mai rea ca moartea este... lipsa de sens! Gânduri şi fapte împotriva raţiunii. Împotriva legilor naturale, împotriva oricăror etici, dar mai ales împotriva legilor morale. Şi lumea ridică în slăvi aceste deşertăciuni ca şi când sunt scopuri supreme pentru care merită să trăieşti. Chiar şi cel mai fericit om de pe planetă, care respectă legile existenţei umane, echilibrat, sănătos, cu cuvintele la el, cu relaţii armonioase, dacă nu are perspectiva veşniciei este o trăire absurdă, fără speranţă.

Totuşi, ceea ce este inimaginabil de lipsit de sens este religia fără Dumnezeu. Credinţa fără credinţă. Propovăduirea fără fapte. Creştinul fără creştinism şi rugăciunea fără putere. Nicăieri nu poate fi găsită o duplicitate mai crasă sau un spectacol mai detestabil decât o închinare la orice, în afară de Dumnezeu. În aparenţă Dumnezeu e beneficiarul închinări, dar în esenţă este o închinare idolatră la măreţul sine. Cum am putea ieşi din această rotaţie hipnotică, aşa cum o muscă se învârte în jurul unui bec aprins?

-va urma-

.....Poşta redacţiei..... .....Poşta redacţiei..... .....Poşta redacţiei..... .....Poşta redacţiei.....

continuare din pag. 18

probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete serioase, de vârstă apropiată, pentru prietenie, eventual şi căsătorie. Pot să mă sune şi băieţi, pentru o relaţie de amiciţie. Tel. 0785-710466. Facebook: https://www.facebook.com/mariannelu.joitoiu

Ion

Domn serios, 66 ani, fără obligaţii, pensionar, cu un handicap mic, gradul 2, situaţie materială bună, doresc cunoştinţa unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 55 şi 60 ani, fără obligaţii, cu o uşoară deficienţă fizică, pentru convieţuire împreună. Telefon 0726-590540. Sunt din Teleorman.

David Florin Dănuţ

Mă numesc David Florin Dănuţ şi aş vrea să cunosc şi eu o fată pentru prietenie. Am Parkinson, am 39 de ani şi sunt din Târgovişte. Nr meu de telefon este 0729-586897

Nota redacţiei: Responsabilitatea corectitudinii informaţiilor din anunţuri, aparţine în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul şi modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect şi bun simţ. Îndemn să sune numai cei/cele care au gânduri şi planuri serioase în ceea ce priveşte începerea unei relaţii. De asemenea, dacă persoana contactată refuză să mai continue, respectaţi-i dorinţa, nu o/îl sâcâiţi, sunând continuu!!!

„Îngrijorarea nu golește
ziua de mâine de necazurile ei,
ci golește ziua de azi
de puterea ei.”
C. H. Spurgeon

PÂNĂ CÂND?!

De câte ori fetițo mai vrei ca Eu să mor?
N-a fost de-ajuns o jertfă și o înviere apoi?
Prin a ta grea purtare mereu Mă răstignești
Și zi de zi la cruce cu bice mă lovești.

De câte ori coroana de spini pe cap Mi-o pui?
Eu am purtat-o o dată, și pentru vina cui?
Căci tu prin viața asta mereu Mă răstignești
Apoi privești la cruce și tare te căiești.

Dar până când fetițo, tu coasta Îmi împungi?
Și greaua suferință cât vrei să Mi-o aduci?
Căci de privești în urmă, mereu Mă răstignești
Apoi prin lacrimi multe, tu spui că Mă iubești.

Cât ai de gând pe Mine mereu să Mă lovești
Căci haru-i pe sfârșite și plata o să primești
De aceea-ți zic acuma primește jertfa Mea
Căci Eu am ales moartea, tu să ai viața Mea.

Și până când în fapta-ți tu vrei ca să trăiești?
Curând Mă voi întoarce răsplata să primești
De aceea-ți zic acuma cât încă mai e har
Prin a ta pocăință îți dau eu viața-n dar.

Emilia Dinescu
Valea Stânii – Argeș

„Când Dumnezeu nu-ți explică un lucru,
înseamnă că nu trebuie să cunoști detaliile.
Când nu-ți vorbește, tocmai se ocupă de
rezolvarea problemei tale. Când te supune
unui test, înseamnă că te pregătește la un nivel
superior. Nu-i pune la îndoială deciziile
ci așteaptă în tăcere.””

ÎMPREUNĂ